

JOHN GRAY, Ph.D.

Autor de Homens são de Marte, mulheres são de Vênus

POR QUE

MARTE

VÊNUS

COLIDEM

COMO HOMENS E MULHERES

PODEM DRIBLAR O ESTRESSE

Rocco

Resumo de Por que Marte e Vênus Colidem. Como Homens e Mulheres Podem Driblar o Estresse

“Marte e Vênus não precisam colidir. Juntos, eles podem dominar o estresse, criando uma vida de amor.” Homens são de Marte, mulheres de Vênus. Sim, há diferenças físicas e emocionais.

Mas por que colidem? E é justamente essa a tônica do mais novo lançamento do autor americano, John Gray, Por que Marte e Vênus colidem – Como homens e mulheres podem driblar o estresse, pela editora Rocco.

Não se trata de um livro com fórmulas milagrosas para solucionar os problemas entre casais, provocados por um dos maiores “vilões” do mundo moderno, o estresse, mas sugere inúmeras mudanças de comportamento que auxiliarão, e muito, a esses dois “planetas estranhos” conviver melhor e em sintonia.

Em Por que Marte e Vênus colidem, Gray demonstra, através de pesquisas, que o cérebro do homem tem mais dificuldade em conectar as suas emoções com seus pensamentos e articular o que sente.

Já o da mulher é constituído para comunicar e expressar sentimentos. Essa diferença é a fonte de muitos atritos nos relacionamentos. Ao longo desta obra, o leitor irá se conectar com o universo dos hormônios masculinos e femininos, citados pelo autor como grandes responsáveis pelos níveis de estresse, e irá aprender e entender maneiras de como transformá-los em grandes aliados na geração de harmonia e bem-estar.

Uma dessas dicas é a “Solução 90/10”, onde demonstra às mulheres que são elas as responsáveis por 90% de sua felicidade, delegando aos homens, apenas, 10% desta tarefa. Por que Marte e Vênus colidem, é uma leitura direcionada a marcianos e venusianas.

Relaciona erros comuns que ambos cometem num desentendimento e

suas respectivas reações defensivas. Mostra a anatomia de uma briga e destaca técnicas para não mais brigar e fazer as pazes.

Destaca, também, que quando esses dois planetas entendem que são diferentes reduzem o atrito e aumentam o entrosamento. Seguindo as dicas em Por que Marte e Vênus colidem, Marte e Vênus têm as ferramentas nas mãos para baixar seus níveis de estresse ao experimentarem uma realização independentemente de seus parceiros, permitindo terem de volta as sensações maravilhosas que tinham no início do relacionamento.

Idade Mínima Recomendada: 18 Anos

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)